

کباب سموسے کے نقصانات



شیخ طریقت، امیر اہلسنت، بانی دعوت اسلامی، حضرت علامہ مولانا ابوبلال
محمد الیاس عطار قادری رضوی
دامت بركاتہم
العشاء الیوم

الْحَمْدُ لِلّٰهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى سَيِّدِ الْمُرْسَلِينَ
 اَمَّا بَعْدُ فَاَعُوْذُ بِاللّٰهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيْمِ بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ

کتاب محبوب کے نقصانات

شیطن لاکھ سستی دلائے یہ رسالہ (12 صفحات) پورا
 پڑھ کر اپنی آخرت کا بہلا کیجئے۔

دُرود شریف کی فضیلت

اللہ عَزَّوَجَلَّ کے محبوب، وائے غُیوب، مُنَزَّہ عَنِ الْغُیُوب صَلَّی اللہُ تَعَالٰی عَلَیْہِ وَاٰلِہٖ وَسَلَّم
 کافر مانِ رَحْمَتِ نِشَان ہے، جس نے یہ کہا: جَزَى اللہُ عَنَّا مُحَمَّدًا اَمَّا هُوَ اَمَلُهُ
 70 فرشتے ایک ہزار دن تک اُس کیلئے نیکیاں لکھتے رہیں گے۔

(مُعْجَم اَوْسَط ج ۱ ص ۸۲ حدیث ۲۳۵)

صَلُّوْا عَلَی الْحَبِیْب! صَلَّی اللہُ تَعَالٰی عَلَی مُحَمَّد

مسلمان کی بھلائی چاہنا کارِ ثواب

حضرت سیدنا جبریر بن عبد اللہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں: میں نے حضورِ تاجدارِ رسالت

ﷺ

اللہ عَزَّوَجَلَّ ہماری طرف سے حضرت محمد صَلَّی اللہُ تَعَالٰی عَلَیْہِ وَاٰلِہٖ وَسَلَّم کو ایسی جزا عطا فرمائے جس کے وہ اہل ہیں۔

فَرَمَانُ: مُحَمَّدٌ صَلَّى اللَّهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ: جِس نے مجھ پر ایک بار دُرُودِ پاک پڑھا، اللہ عَزَّوَجَلَّ اُس پر دس رحمتیں بھیجتا ہے۔ (مسلم)

صَلَّى اللَّهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ سے نماز پڑھنے، زکوٰۃ دینے اور ہر مسلمان کی خیر خواہی کرنے پر بَیْعَت کی۔ (بخاری ج ۱ ص ۳۵ حدیث ۵۷) اعلیٰ حضرت رَحْمَةُ اللہ تَعَالَى عَلَیْہِہ فرماتے ہیں: ”ہر فَرَدِ اسلام کی خیر خواہی (یعنی بھلائی چاہنا) ہر مسلمان پر فَرَض ہے۔“ (فتاویٰ رضویہ ج ۴ ص ۴۱۵)

اَلْحَمْدُ لِلّٰہِ عَزَّوَجَلَّ خود کو مسلمانوں کے خیر خواہوں میں کھپانے اور ثواب کمانے کے مقدّس جذبے کے تحت دُعا کے ساتھ ساتھ صحت مند رہنے کیلئے چند مَدَنی پھول نذر حاضر کئے ہیں۔

اگر مَحْض دُنیا کی رنگینیوں سے لُطف اندوز ہونے کیلئے تندرُست رہنے کی آرزو ہے تو رسالہ پڑھنا یہیں موقوف کر دیجئے اور اگر عُمَدِ صَحّت کے ذریعے عبادت اور سنتوں کی خدمت پر قوّت حاصل کرنے کا ذہن ہے تو ثواب کمانے کی غرض سے اچھی اچھی نیتیں کرتے ہوئے دُرود شریف پڑھ کر آگے بڑھئے اور رسالہ مکمل پڑھئے:

صَلُّوْا عَلَی الْحَبِیْب! صَلَّی اللہُ تَعَالٰی عَلٰی مُحَمَّد

اللہ رُبُّ الْعَزَّوَجَلَّ میری، آپ کی، جملہ اہل خاندان اور ساری اُمت کی مغفرت فرمائے۔ ہمیں صحت و عافیت کے ساتھ اور دعوتِ اسلامی کے مَدَنی ماحول میں رہتے ہوئے اسلام کی خدمت پر استقامت عنایت فرمائے۔ اللہ عَزَّوَجَلَّ ہماری جسمانی بیماریاں دُور کر کے ہمیں بیمارِ مدینہ بنائے۔ اٰمِیْن بِجَاہِ النَّبِیِّ الْاَمِیْن صَلَّی اللہ تَعَالٰی عَلَیْہِہ وَآلِہٖ وَسَلَّم

کتاب سموسے کھانے والے متوجّہ ہوں

بازار اور دعوتوں کے چٹ پٹے کباب سمو سے کھانے والے توجّہ فرمائیں۔ کباب

فَرَمَانُ: مُحَمَّدٌ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ: اِسْ شُغْسُ كِي نَاك خَاكْ آلود ہو جس كے پاس مِرَاؤ كَر ہوا اور وہ مجھ پر زُور دیا ك نہ پڑھے۔ (ترمذی)

سموسے بیچنے والے عموماً قیمہ دھوتے نہیں ہیں۔ ان کے بقول قیمہ دھو کر ڈالیں تو کباب سموسے کا ذائقہ مُتَاَثِّر ہوتا ہے! بازاری قیمے میں بعض اوقات کیا کیا ہوتا ہے یہ بھی سُن لیجئے! گائے کی اوجھڑی کا چھلکا اتار کر اُس کی ”بٹ“ میں تیلیٰ بلکہ مَعَاذَ اللہ عَزَّوَجَلَّ کبھی تو جھا ہوا خون ڈال کر مٹین میں پیستے ہیں اس طرح سفید بٹ کے قیمے کا رنگ گوشت کی مانند گلابی ہو جاتا اور وہ دھوکے سے گوشت کے قیمے میں کھپا دیا جاتا ہے۔ بسا اوقات کباب سموسے والے حسبِ ضرورت ادرک لہسن وغیرہ بھی اُسی قیمے کے ساتھ ہی پُسا لیتے ہیں۔ اب اس قیمے کے دھونے کا سوال ہی پیدا نہیں ہوتا، اُسی قیمے میں مڑج مَصَالِحہ ڈال کر بھون کر اُس کے کباب سموسے بنا کر فروخت کرتے ہیں۔ ہوٹلوں میں بھی اسی طرح کے قیمے کے سالن کا اندیشہ رہتا ہے۔ گندے کباب سموسے والوں سے پکوڑے وغیرہ بھی نہ لئے جائیں کہ کڑا ہی ایک اور تیل بھی وہی گندے قیمے والا۔ خیر میں یہ نہیں کہتا کہ مَعَاذَ اللہ ہر گوشت بیچنے والا اس طرح کرتا ہے یا خُدا نخواستہ ہر کباب سموسے والا ناپاک قیمہ ہی استعمال کرتا ہے۔ یقیناً خالص گوشت کا قیمہ بھی ملتا ہے۔ اور اگر ”بٹ“ کے قیمے کا کہہ کر ہی فروخت کیا تب بھی گناہ نہیں۔ عَرَض کرنے کا منشاء یہ ہے کہ قیمہ یا کباب سموسے قابلِ اطمینان مسلمان سے لینے چاہئیں اور جو مسلمان گناہوں بھری حُرکتیں کرتے ہیں ان کو توبہ کر لینی چاہئے۔

کباب سموسے طبیبوں کی نظر میں

کباب، سموسے، پکوڑے، شامی کباب، مچھلی اور مرغی وغیرہ کی تلی ہوئی بوٹیاں،

فَرَمَانُ: مُحَمَّدٌ صَلَّى اللَّهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ: جو مجھ پر دس مرتبہ دُرُودِ پاک پڑھے اللہ عزوجل اُس پر سو رحمتیں نازل فرماتا ہے۔ (طبرانی)

پُوریاں، کچوریاں، پڑے، پراٹھے، انڈا آملیٹ وغیرہ ہم خوب مزے لے لے کر کھاتے ہیں۔ مگر بے ضرر نظر آنے والی ان خستہ اور کراری غذاؤں کا غیر محتاط استعمال اپنے اندر کیسے کیسے مہلک (مہ۔ کٹ) امراض لئے ہوئے ہے اس کا شاذ و نادر ہی کسی کو علم ہوتا ہے۔ تلنے کیلئے جب تیل کو خوب گرم کیا جاتا ہے تو طبی تحقیقات کے مطابق اس کے اندر کئی ناخوشگوار و نقصان دہ مادے پیدا ہو جاتے ہیں، تلنے کیلئے ڈالی جانے والی چیز بھی نمی چھوڑتی ہے جس کے سبب تیل مُشتعل (مُش۔ ت۔ عل) ہو کر چٹاخ چٹاخ کا شور مچاتا ہے جو کہ اس کے کیمیائی اجزاء کی توڑ پھوڑ کی علامت ہے اور اس کے سبب غذائی اجزاء اور وٹامنز تباہ ہو جاتے ہیں۔

”یارب! کَذَاتِ نَفْسَانِی سے بچا“ کے اُنیس حُرُوف کی

نسبت سے تلی ہوئی چیزوں سے ہونے والی 19 بیماریوں کی نشاندہی

- ﴿۱﴾ بَدَن کا وُژن بڑھتا ہے ﴿۲﴾ آنتوں کی دیواروں کو نقصان پہنچتا ہے
- ﴿۳﴾ اجابت (پیٹ کی صفائی) میں گڑ بڑ پیدا ہوتی ہے ﴿۴﴾ پیٹ کا دُرُود ﴿۵﴾ متلی
- ﴿۶﴾ تے یا ﴿۷﴾ اسہال (یعنی پانی جیسے دشت) ہو سکتے ہیں ﴿۸﴾ چربی کے مقابلے میں
- تلی ہوئی چیزوں کا استعمال زیادہ تیزی کے ساتھ خون میں نقصان دہ کولیسٹرول یعنی LDL
- بناتا ہے ﴿۹﴾ مفید کولیسٹرول یعنی HDL میں کمی آتی ہے ﴿۱۰﴾ خون میں لوتھڑے یعنی
- جمی ہوئی ٹکڑیاں بنتی ہیں ﴿۱۱﴾ باضمہ خراب ہوتا ہے ﴿۱۲﴾ گیس ہوتی ہے ﴿۱۳﴾
- زیادہ گرم کردہ تیل میں ایک زہریلا مادہ ”ایکڑولین“ پیدا ہو جاتا ہے جو کہ آنتوں میں خراش

فَرَمَانُ مُحَمَّدٍ صَلَّی اللہُ تَعَالٰی عَلَیْہِ وَاٰلِہٖ وَسَلَّم: جس کے پاس میرا ذکر ہوا اور اس نے مجھ پر زہر و پاک نہ بڑھا تحقیق وہ برکت ہو گیا۔ (ابن ہنی)

پیدا کرتا ہے بلکہ مَعَاذَ اللہ عَزَّوَجَلَّ ﴿۱۴﴾ کینسر کا سبب بھی بن سکتا ہے ﴿۱۵﴾ تیل کو زیادہ دیر تک گرم کرنے اور اس میں چیزیں تلنے کے عمل سے اس میں ایک اور خطرناک زہر یلا مادہ ”فری ریڈ یکلز“ پیدا ہو جاتا ہے جو کہ دل کے امراض ﴿۱۶﴾ کینسر ﴿۱۷﴾ جوڑوں میں سوزش ﴿۱۸﴾ دماغ کے امراض اور ﴿۱۹﴾ جلد بڑھاپا لانے کا سبب بنتا ہے۔

”فری ریڈ یکلز“ نامی خطرناک زہر یلا مادہ پیدا کرنے والے مزید اور بھی عوامل ہیں مثلاً ﴿۲۰﴾ تمباکو نوشی ﴿۲۱﴾ ہوا کی آلودگی (جیسا کہ آج کل گھروں میں ہر وقت کمرہ بند رکھا جاتا ہے نہ دھوپ آنے دی جاتی ہے نہ تازہ ہوا) ﴿۲۲﴾ کار کا دھواں ﴿۲۳﴾ ایکس رے (X-RAY) ﴿۲۴﴾ مائیکرو ویو اوون ﴿۲۵﴾ T.V. اور ﴿۲۶﴾ کمپیوٹر کی اسکرین کی شعائیں ﴿۲۷﴾ فضائی سفر کی تابکاری (یعنی ہوائی جہاز کا شعائیں پھینکنے کا عمل)

خطرناک زہر کا توڑ

اللہ عَزَّوَجَلَّ نے اس خطرناک زہر یعنی ”فری ریڈ یکلز“ کا توڑ بھی پیدا فرمایا ہے چنانچہ جن سبزیوں اور پھلوں کا رنگ سبز، زرد یا نارنجی یعنی سُرخنی مائل زرد ہوتا ہے یہ اس خطرناک زہر کو تباہ کر دیتے ہیں اس طرح کے پھلوں اور سبزیوں کا رنگ جس قدر گہرا ہوگا اُن میں وٹامنز اور معدنی اجزاء کی مقدار بھی زیادہ ہوتی ہے وہ اس زہر کا زیادہ قوت کے ساتھ توڑ کرتے ہیں۔

صَلُّوْا عَلَی الْحَبِیْب! صَلَّی اللہُ تَعَالٰی عَلٰی مُحَمَّد

فَرَمَانُ مُصْطَفٰی صَلَّی اللہُ عَلَیْہِ وَاٰلِہٖ وَسَلَّم: جس نے مجھ پر صبح و شام دس بار دُعا پڑھا اُسے قیامت کے دن میری شفاعت ملے گی۔ (مجمع الزوائد)

تلی ہوئی چیزوں کا نقصان کم کرنے کا طریقہ

دو باتوں پر عمل کرنے سے تلی ہوئی چیزوں کے نقصانات میں کمی آسکتی ہے: (۱)

کباب، سموسے، پکوڑے، انڈا آملیٹ، مچھلی وغیرہ تلنے کیلئے جو کڑا ہی یا فرائی پین استعمال کیا جائے وہ نان اسٹک (NON STICK) ہو (۲) تلنے کے بعد ایک ایک چیز کو بے خوشبو ٹشو پیپر میں اچھی طرح لپیٹ لیا جائے تاکہ کچھ نہ کچھ تیل جذب ہو جائے۔

بچا ہوا تیل دوبارہ استعمال کرنے کا طریقہ

ماہرین کا کہنا ہے کہ: ایک بار تلنے کیلئے استعمال کرنے کے بعد تیل کو دوبارہ گرم نہ کیا جائے۔ اگر دوبارہ استعمال کرنا ہو تو اس کا طریقہ یہ ہے کہ اس کو چھان کر ریفریجریٹر میں رکھ دیا جائے، بغیر چھانے فرج میں نہ رکھا جائے۔

فَنِّ طَبِّ یَقِیْنِی نَہِیْی

تلی ہوئی چیزوں کے نقصانات کے تعلق سے میں نے جو کچھ عرض کیا وہ میری اپنی نہیں طبیعوں کی تحقیق ہے۔ یہ اُصول یاد رکھنے کے قابل ہے کہ ”فَنِّ طَبِّ سارے کا سارا ظَنِّی ہے یقینی نہیں۔“

”یَا رَبِّ مُصْطَفٰی ہِمِیْی مَدِیْنَةُ الْمُنَوَّرَةِ کی نعمتیں نصیب فرما“ کے

اِکْتَالِیْسِ حُرُوفِ کِی نِسْبَت سے غذاؤں کے بارے میں 41 مَدَنی پھول

﴿۱﴾ چاکلیٹ اور مٹھائیاں زیادہ کھانے سے دانت خراب ہو جاتے ہیں کیوں کہ چینی

کے ذرات دانتوں پر چپک کر مخصوص جراثیم کی افزائش کا سبب بنتے ہیں ﴿۲﴾ بچے

فرماتا: ﴿صَلَّى اللّٰهُ تَعَالٰی عَلَیْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم﴾ جس کے پاس میرا ذکر ہوا اور اس نے مجھ پر رُز و شریف نہ بڑھا اُس نے جھٹکی۔ (عبدالرزاق)

چاکلیٹ کے شیدائی ہوتے ہیں ان کو بچانا ضروری ہے۔ چاکلیٹ یا اس کی پتی پر چند مرتبہ کوئی کڑوی چیز یا مرچیں وغیرہ لگا دی جائیں جس سے ان کو چاکلیٹ سے دلچسپی ختم ہو جائے ﴿۳﴾ پراسیس کردہ ٹن پیک غذاؤں کو محفوظ کرنے کیلئے ”سوڈیم نائٹریٹ“ نامی کیمیکل ڈالا جاتا ہے، اس کا مسلسل استعمال سرطان کی گانٹھ (CANCER TUMOR) بناتا ہے ﴿۴﴾ آسکریم کے ایک کپ (یعنی 210 ملی لیٹر) میں 84 ملی گرام کو لیسٹرول ہوتا ہے ﴿۵﴾ 250 گرام کی بوتل (کولڈ ڈرنک) میں تقریباً سات پیچ چینی ہوتی ہے ﴿۶﴾ اُبے ہوئے یا بھاپ (STEAM) میں پکائے ہوئے کھانے اور سبزیاں زیادہ مفید اور رُز و ہضم ہوتے ہیں ﴿۷﴾ بیمار جانور کا گوشت فوڈ پوائزنگ (FOOD POISONING) اور بڑی آنت کے کینسر کا ذریعہ بن سکتا ہے ﴿۸﴾ باف فرائی انڈا کھانے کے بجائے اچھی طرح فرائی کر کے کھانا چاہئے اور آلیٹ اُس وقت تک پکایا جائے جب تک خشک نہ ہو جائے ﴿۹﴾ انڈا اُبالنا ہو تو کم از کم سات منٹ تک اُبالا جائے ﴿۱۰﴾ سیب، چیکو، آڑو، آلوچہ، آملوک، کھیرا وغیرہ پھلوں کو چھیلے بغیر کھانا مفید ہے کیوں کہ چھلکے میں بہترین غذائی ریشہ (فائبر) ہوتا ہے۔ غذائی ریشے ❀ بلڈ شوگر ❀ بلڈ کو لیسٹرول اور ❀ بلڈ پریشر کم کر کے ❀ قبض کھولتے اور ❀ غذا سے زہریلے مادوں کو لے کر نکل جاتے نیز ❀ بڑی آنت کے کینسر سے بچاتے ہیں ﴿۱۱﴾ کدو شریف، شکر قند، چقدر، ٹماٹر، آلو وغیرہ وغیرہ چھلکے سمیت پکانا چاہئیں، ان کا چھلکا کھا لینا مفید ہے ﴿۱۲﴾ کالے چنوں کا استعمال صحت کیلئے مفید ہے۔ اُبے ہوئے

فرمان: **صَلَّى اللّٰهُ تَعَالٰی عَلَیْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم**: جو مجھ پر روزِ جمعہ روزِ دو شریف پڑھے گا میں قیامت کے دن اُس کی شفاعت کروں گا۔ (بخاری جامع)

ہوں یا بھنے ہوئے ان کے چھلکے بھی کھا لینے چاہئیں ﴿۱۳﴾ ایک ہی وقت میں مچھلی اور دودھ کا استعمال نقصان دہ ہے ﴿۱۴﴾ اینٹی بائیوٹک دوا استعمال کرنے کے بعد وہی کھا لینا چاہئے۔ جو ضروری بیکیٹیریا ختم ہو جاتے ہیں وہ وہی کھانے سے بحال ہو جاتے ہیں۔ (ہر علاج تجربہ کار طبیب کے مشورے کے مطابق کرنا چاہئے) ﴿۱۵﴾ کھانے کے فوراً بعد چائے یا ٹھنڈی بوتل پینا نظامِ انہضام کو متاثر کرتا ہے، اس سے بد ہضمی اور گیس کی شکایت ہو سکتی ہے۔ (کھانا کھانے کے تقریباً دو گھنٹے کے بعد ایک دو گلاس پانی پی لینا مفید ہے) ﴿۱۶﴾ چاول کھانے کے فوراً بعد پانی پینے سے کھانسی ہو سکتی ہے ﴿۱۷﴾ گودے والے پھل (مثلاً پیتا، امروہ، کیلا وغیرہ) اور رس والے پھل (مثلاً موہمی، سنگترہ وغیرہ) ایک ساتھ نہیں کھانے چاہئیں ﴿۱۸﴾ پھلوں کے ساتھ چینی یا مٹھائی کا استعمال نقصان کرتا ہے۔ (مختلف پھلوں کی ٹکڑیاں کر کے چاٹ مصلحہ ڈالنے میں حرج نہیں مگر چینی نہ ڈالی جائے) ﴿۱۹﴾ پھل اور سبزیاں ایک ساتھ نہ کھائے جائیں ﴿۲۰﴾ کھیرا، پیتا اور تربوز کھانے کے بعد پانی نہ پیا جائے ﴿۲۱﴾ کھانا کھانے کے آدھے گھنٹے پہلے پھل کھا لینا چاہئے، کھانے کے فوراً بعد پھل کھانا مُضِرّ صحت ہے (افسوس! آج کل کھانے کے فوراً بعد پھل کھانے کا رواج ہے) ﴿۲۲﴾ میرے آقا علی حضرت، مولانا شاہ امام احمد رضا خان عَلَیْہِ رَحْمَةُ اللّٰہِ تَعَالٰی روایت نقل کرتے ہیں: ”کھانے سے پہلے تربوز کھانا پیٹ کو خوب دھو دیتا ہے اور بیماری کو جڑ سے ختم کر دیتا ہے۔“ (الجامع الصغیر للسیوطی ص ۱۹۲ حدیث ۳۲۱۲ و فتاویٰ رضویہ مخرّجہ ج ۵ ص ۴۴۲) ﴿۲۳﴾ میٹھی ڈشیں،

فَرَمَانُ: مُحَمَّدٌ صَلَّى اللَّهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ: جَسَ كَ بَاسِ مِيرَافُ كَرُ هَوَا اَوْرَاسُ نَے جُھ پَر دُرُو وَا پَا كَ نَہ پَر حَاسُ نَے جَسَّتْ كَا رَاسَتَہ چھوڑ دیا۔ (طبرانی)

مٹھائیاں اور میٹھے مشروبات کھانے سے کم از کم آدھے گھنٹے قبل استعمال کئے جائیں، کھانے کے بعد ان کا استعمال نقصان کرتا ہے۔ (افسوس! میٹھی ڈشیں آج کل کھانے کے بعد کھائی جاتی ہیں) جوانی ہی سے مٹھاس اور چکنا ہٹ کا استعمال کم کر دیجئے، اگر مزید زندہ رہے تو اِنْ شَاءَ اللّٰہ عَزَّوَجَلَّ بڑھاپے میں سہولت رہے گی ﴿۲۴﴾ اُبل ہوئی سبزی کھانا بہت مفید ہے اور یہ جلدی ہضم ہوتی ہے ﴿۲۵﴾ سبزی اُسی وقت کاٹی جائے جب پکانی ہو، پہلے سے کاٹ کر رکھ دینے سے اُس کے قوت بخش اجزاء رفتہ رفتہ ضائع ہو جاتے ہیں ﴿۲۶﴾ تازہ سبزیاں وٹامنز، نمکیات اور معدنیات وغیرہ کے اہم عناصر سے لبریز ہوتی ہیں مگر جتنی دیر تک رکھی رہیں گی اتنے ہی اُن کے وٹامنز اور مقوی (مُقَوِّی) اجزاء ضائع ہوتے چلے جائیں گے لہذا بہتر یہی ہے کہ جس دن کھانا ہو اُسی دن تازہ سبزیاں خریدیں ﴿۲۷﴾ سبزیاں پکانے میں پانی کم سے کم ڈالنا چاہئے کیوں کہ پانی سبزیوں کے حیات بخش اجزاء (وٹامنز) کھینچ لینے کی صلاحیت رکھتا ہے ﴿۲۸﴾ سبزیاں مثلاً آلو، شکر قند، گاجر، چغندر وغیرہ اُبالنے کے بعد بچا ہوا پانی ہرگز پھینکا نہ جائے، اُس کو استعمال کر لینا فائدہ مند ہے کیوں کہ اُس میں ترکاریوں کے مقوی اجزاء شامل ہوتے ہیں ﴿۲۹﴾ سبزیاں زیادہ سے زیادہ 19 منٹ میں اُبال لینی چاہئیں ان میں بھی بالخصوص سبز رنگ کی ترکاریاں تو دس منٹ کے اندر اندر چولہے سے اُتار لی جائیں ﴿۳۰﴾ زیادہ دیر پکانے سے سبزیوں کے حیات بخش اجزاء (وٹامنز) ضائع ہونے شروع ہو جاتے ہیں بالخصوص وٹامن سی کافی

فَرَمَانُ: ﴿صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ﴾ مجھ پر رُز و دُپاک کی کثرت کروئے شک جہاں مجھ پر رُز و دُپاک پڑھتا تھا ہمارے لئے پاکیزگی کا باعث ہے۔ (ابوبلی)

ناڑک ہوتا ہے اس لئے زیادہ دیر پکانے سے یہ بالکل ختم ہو جاتا ہے ﴿۳۱﴾ ترکاری یا کسی قسم کی غذا پکاتے وقت آگ درمیانی ہونی چاہئے۔ اس سے غذا اندر تک اچھی طرح پک جائے گی اور لذیذ بھی ہوگی ﴿۳۲﴾ چولھے سے اُتارنے کے بعد ڈھلکن بند رکھنا چاہئے اس طرح بھاپ کا اندر رہنا پکنے کے عمل کیلئے مفید ہے ﴿۳۳﴾ کچی یا پکی سبزیاں فرج میں رکھی جاسکتی ہیں ﴿۳۴﴾ لیموں کی بہترین قسم وہ ہے جس کا رس رقیق (پشلا) اور چھلکا ایک دَم پشلا ہو، عام طور پر اسے کاغذی لیموں کہتے ہیں۔ لیموں کو آم کی طرح گھولنے کے بعد، جوڑائی میں کاٹنا چاہئے، اس کے کم از کم چار اور اگر ذرا بڑا ہو تو آٹھ ٹکڑے کر لیجئے، اس طرح نچوڑنے میں آسانی رہے گی۔ لیموں کا ٹکڑا اس قدر نچوڑیں کہ سارا رس نچوڑ جائے یعنی ایک قطرہ بھی باقی نہ رہے، ادھورا نچوڑ کر پھینک دینا اشراف ہو سکتا ہے ﴿۳۵﴾ فرج سے نکال کر ٹھنڈا لیموں باورچی خانہ میں چولھے کے پاس رکھ دیجئے یا گرم پانی میں ڈال دیجئے، کاٹ کر گرم چادلوں کے پتیلے میں بھی رکھا جاسکتا ہے۔ اس طرح نرزم ہو جائے گا اور رس باسانی نکل آئے گا ﴿۳۶﴾ کچی سبزیاں اور سلاڈ کھانا مفید ہے کہ یہ وٹامنز سے بھرپور، صحت بخش اور قبض کشا ہوتی ہیں۔ سائنسی تحقیق کے مطابق پکانے سے اکثر غذائیت ضائع ہو جاتی ہے ﴿۳۷﴾ تازہ سبزی کا استعمال زیادہ مفید ہوتا ہے۔ باسی سبزیاں نقصان کرتیں اور پیٹ میں گیس بھرتی ہیں، ہاں آلو، پیاز، لہسن وغیرہ تھوڑے دن رکھنے میں حرج نہیں ﴿۳۸﴾ سبزی، پھل اور اناج میں موجود غذائیت کا ”حارس“ (یعنی تحافظ) اُس کا چھلکا ہوتا ہے لہذا ان

فَرَمَانُ: مُحَمَّدٌ صَلَّی اللہُ تَعَالٰی عَلَیْہِ وَاٰلِہٖ وَسَلَّم: جس کے پاس یہ ا ذکر ہو اور وہ مجھ پر دُرُودِ شریف نہ پڑھے تو وہ لوگوں میں سے کون ترین شخص ہے۔ (مسند احمد)

میں سے جو جو چیز چھلکے کے ساتھ باسانی کھائی جاسکتی ہے، اُس کا چھلکا نہیں اُتارنا چاہئے۔ جس کا چھلکا سخت ہوتا ہے اور نہیں کھایا جاتا اُس کی بھی صرف ہلکی سی نہ وہ بھی آہستہ آہستہ اُتارنی چاہئے۔ چھلکا جس قدر موٹا اُتاریں گے اُتنے ہی وٹامنز اور قوت بخش اجزاء ضائع ہوں گے ﴿۳۹﴾ پالش کئے ہوئے گندم، چاول اور دالوں کا آج کل استعمال عام ہے، آٹا بھی پالش کئے ہوئے گندم ہی کا ملتا ہے، پالش کی وجہ سے اناج کا غذائی ریشہ اور اس کی اُوپری نہ جو وٹامنز سے بھرپور ہوتی ہے برباد ہو جاتی ہے ﴿۴۰﴾ مومبئی، سنگتہ وغیرہ کا موٹا چھلکا اُتارنے کے بعد نیکی ہوئی باریک جھلی کھا لیجئے ﴿۴۱﴾ حضرت مولائے کائنات، عَلِیُّ الْمُرْتَضٰی شَیْرِ خُدا کَرَّمَ اللہُ تَعَالٰی وَجْہُہُ الْکَرِیْم فرماتے ہیں: انار کے دانے اس کی جھلی (جو دانوں پر لپٹی ہوتی ہے) کے ساتھ کھاؤ کیونکہ اس سے معدے کی صفائی ہوتی ہے۔ (مسند امام احمد بن حنبل ج ۹ ص ۷۲ حدیث ۲۳۲۹۷) کھانے کی احتیاطوں کی نرالی معلومات کیلئے ”فیضانِ سنت“ کا باب ”پیٹ کا قفلِ مدینہ“ پڑھ لیجئے۔



غیم مدینہ، قیچ،
معفرت اور بے حساب
جنت الفردوس میں آقا
کے پڑوس کا طالب

**یہ رسالہ پڑھ لینے کے بعد ثواب
کی نیت سے کسی کو دے دیجئے۔**

۵ رَجَبُ الرِّجَبِ ۱۴۳۵ھ

05-05-2015

(طرائی)

فرمانِ مصطفیٰ صلی اللہ تعالیٰ علیہ والہ وسلم: تم یہاں بھی ہو مجھ پر دُرو پر دُرو کہ تمہارا درود مجھ تک پہنچتا ہے۔

ماخذ و مراجع

کتاب	مطبوعہ	کتاب	مطبوعہ
قرآن مجید	دارالکتب العلمیہ بیروت	معجم اوسط	دارالکتب العلمیہ بیروت
بخاری	دارالکتب العلمیہ بیروت	جامع صغیر	دارالکتب العلمیہ بیروت
مسند امام احمد بن حنبل	دارالفکر بیروت	فتاویٰ رضویہ	رضا فاؤنڈیشن مرکز الادبیاء لاہور

فہرست

صفحہ	عنوان	صفحہ	عنوان
5	خطرناک زہر کا توڑ	1	دُرو و شریف کی فضیلت
6	تلی ہوئی چیزوں کا نقصان کم کرنے کا طریقہ	1	مسلمان کی بھلائی چاہنا کا ثواب
6	بچا ہوا تیل دوبارہ استعمال کرنے کا طریقہ	2	کباب سوسے کھانے والے متوجہ ہوں
6	فرنِ طبیب یقینی نہیں	3	کباب سوسے طبیعوں کی نظر میں
6	غذائوں کے بارے میں 41 مَدَنی پھول	4	تلی ہوئی چیزوں سے ہونے والی 19 بیماریوں کی نشاندہی

یہ رسالہ پڑھ کر دوسرے کو دے دیجئے

شادی غمی کی تقریبات، اجتماعات، اعراس اور جلوس میلاد وغیرہ میں مکتبۃ المدینہ کے شائع کردہ رسائل اور مَدَنی پھولوں پر مشتمل پمفلٹ تقسیم کر کے ثواب کمائیے، گاہکوں کو بہ نیتِ ثواب تحفے میں دینے کیلئے اپنی دکانوں پر بھی رسائل رکھنے کا معمول بنائیے، اخبار فروشوں یا بچوں کے ذریعے اپنے محلے کے گھروں میں حسبِ توفیق رسالے یا مَدَنی پھولوں کے پمفلٹ ہر ماہ پہنچا کر نیکی کی دعوت کی دھوئیں مچائیے اور خوب ثواب کمائیے۔

جسٹم کو کمزور کرنے والی چیزیں

اطبّا کہتے ہیں یہ چیزیں بدن کو کمزور کر سکتی ہیں: فکر و غم زیادہ کرنا، نہار منہ زیادہ پانی پینا (کبھی کبھار تھوڑا سا پانی پی لینا نقصان دہ نہیں) اور ٹرٹش (یعنی کھٹی) چیزیں کثرت سے کھانا۔

(احیاء العلوم مع إتحاف ج ۵ ص ۶۸۶ ماخوذاً)



ISBN 978-969-631-553-7



0109007



فیضانِ مدینہ، محلّہ سوداگران، پرانی سبزی منڈی، باب المدینہ (کراچی)

UAN: +92 21 111 25 26 92 Ext: 1284

Web: www.dawateislami.net / Email: ilmia@dawateislami.net